

Happy Birthday

2月にお誕生日を迎えられた皆様の
この一年が幸福と健康に満ちた
日々でありますように。



K.H 様



K.M 様



K.Y 様



S.T 様



T.H 様



H.K 様



F.A 様



F.S 様



Y.H 様



Y.T 様

Event

御陵前のイベントレポート

■ 社交ダンス

大好評の花岡先生をお招きしての
社交ダンスです。椅子に座って足の
ステップを踏んだり、手拍子でリズム
を取ったりしました。
少しずつステップに慣れていくと足
元も軽やかになっていますよ。

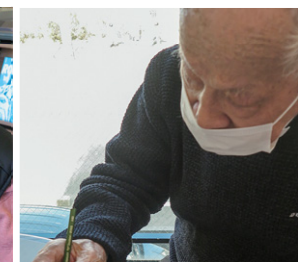


Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ 絵手紙講座

今回は「カニ」「こたつ」からお好き
なモチーフを選んで描いていただき
ました。色合いなど最後までこだ
わって描いておられました。
カニは葉書いっぱいダイナミックに、
こたつは猫も描き、あたたか味を感じ
る作品に仕上がっています。



■ 季節のクラフト講座

今回は「シール貼り絵」を作りました。
扇親王ひなの台紙に番号に合わせて
シールを貼っていきました。指先を使っ
て細かい部分も集中して取り組まれてい
ます。ぜひ飾ってくださいね。



■ 季節のクッキング講座

今回は「チョコフレークでティラミス」作りに
挑戦しました。クリームチーズと生クリーム
を混ぜ合わせたり、チョコフレークを砕いた
りと手や腕をしっかりと使いました。最後は
ちょっぴりオシャレにカクテルグラスに盛り付
けました。「これ美味いわ～」と男
性にも女性にも大好評でした。



令和3年3月の行事 & 昼食カレンダー

※予定は変更になる場合がございます

日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
	1 ローズマリー ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 御陵前介護士の 季節の折形講座 角香箱 卵とじ煮、鶏ごぼう、胡瓜の和え物 274kcal	2 ローズマリー ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 御陵前美術部の スクラッチアート ひな祭り 鮭のバター醤油焼き、里芋煮、卵の花和え 214kcal	3 ローズマリー ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 御陵前介護士の 季節の講座 ひな祭り 五目ちらし寿司、季節のしんじょ、菜の花の胡麻和え 203kcal	4 ローズマリー ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 西岡介護士の 音楽講座 四季の歌 肉豆腐、小松菜と卵の煮浸し、南瓜サラダ 298kcal	5 ローズマリー ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 御陵前ダンス部の ダンス講座 椅子に座ってできるダンス 魚の野菜あんかけ、茄子の煮ひたし、オクラのなめたけ和え 208kcal	6 ローズマリー ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 御陵前介護士の 季節の文香 ローズマリー 煮込みハンバーグ、ジャーマンポテト、インゲンのツナ和え 371kcal
7	8 桃の湯 ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 御陵前介護士の 大人の写字講座 山口青郎(せいそん) ポークソテー、うの花煮、春雨の彩りサラダ 402kcal	9 桃の湯 ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 野村看護師の 健康講座 紫外線と健康 鰯の西京焼き、大根の煮物、小松菜のおひたし 198kcal	10 桃の湯 ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 料理好きスタッフの 季節のクッキング ほうれん草とコンのちぎりパン ピーマンの肉詰め照焼風、ハムポテト、白菜のお浸し 221kcal	11 桃の湯 ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 料理好きスタッフの 季節のクッキング ほうれん草とコンのちぎりパン 鶏肉のおろし煮、さつま揚げの磯辺煮、菜の花の胡麻和え 300kcal	12 桃の湯 ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 御陵前介護士の セルフセラピー 頭皮マッサージ 豚肉の生姜焼き、南瓜の煮物、胡瓜のサラダ 440kcal	13 桃の湯 ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 御陵前ダンス部の ダンス講座 椅子に座ってできるダンス 鯖の味噌煮、蓮根そばろ、ブロッコリーサラダ 268kcal
14	15 ローズマリー ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 野村看護師の 健康講座 紫外線と健康 豚肉の旨塩炒め、にんじんしりしり風、とろろ 370kcal	16 ローズマリー ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 御陵前介護士の 季節の折形講座 角香箱 カレーライス、温野菜のサラダ、フルーツ缶(パイ) 315kcal	17 ローズマリー ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 西岡介護士の 音楽講座 四季の歌 魚の南部焼き、豚肉と厚揚げの煮物、ポテトの明太子和え 304kcal	18 ローズマリー ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 御陵前介護士の 植物講座 3月の植物 ロールキャベツ、アスパラソテー、ツナマカロニサラダ 237kcal	19 ローズマリー ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 御陵前介護士の 季節のクラフト フラワーアレンジメント 天ぷら盛り合わせ、鶏肉と大根の煮物、ほうれん草の和え物 267kcal	20 ローズマリー 春分の日 ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 御陵前介護士の 季節のクラフト フラワーアレンジメント 焼鳥風、がんも煮、春雨のサラダ 429kcal
21	22 桃の湯 ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 御陵前介護士の 植物講座 3月の植物 にぎり寿司、いなり寿司、インゲンの和え物 420kcal	23 桃の湯 ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 御陵前介護士の 大人の写字講座 山口青郎(せいそん) 八宝菜、大学芋、オクラの和え物 222kcal	24 桃の湯 ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 御陵前美術部の スクラッチアート ひな祭り 豆腐ハンバーグきのこあん、かき揚げ、カリフラワーのサラダ 205kcal	25 桃の湯 ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 御陵前介護士の セルフセラピー 頭皮マッサージ 魚のタルタル焼き、じゃがいもの鶏そぼろ煮、小松菜の錦糸和え 283kcal	26 桃の湯 ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 御陵前介護士の なぞり絵講座 自律神経を整えるなぞり絵 菜飯ごはん、味噌ラーメン、海老しゅうまい、フルーツ缶(ミックス) 518kcal	27 桃の湯 ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 御陵前介護士の なぞり絵講座 自律神経を整えるなぞり絵 豚肉の野菜巻き、野菜とハムのトマト煮、胡瓜のサラダ 243kcal
28	29 ローズマリー ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 御陵前介護士の 季節の文香 ローズマリー 牛肉のうま煮、千草焼き、ブロッコリーのサラダ 272kcal	30 ローズマリー ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 御陵前介護士の 四季のお茶講座 桜茶 ピラフ、チンジャオロース、カレースパゲティーサラダ 272kcal	31 ローズマリー ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 御陵前介護士の 四季のお茶講座 桜茶 魚の中華野菜あんかけ、高野豆腐の煮物、菜の花の胡麻和え 192kcal	昼食メニューの見方 昼食メニューはメイン料理、小鉢2品を紹介しています。その他、みそ汁、すまし、スープのいずれかと、ご飯が付きます。 ※カロリー表示にご飯は含まれていません。		
3月の行事ピックアップ! 3/12(金)・25(木) セルフセラピー講座 今回は一緒に頭皮マッサージをやってみましょう。						3/26(金)・27(土) なぞり絵講座 NEW 下絵をなぞって完成させます。集中することで自律神経も整います。

※第2、4週は季節のお風呂「桃の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ローズマリー」をお楽しみください。

㊟理美容は理容師来所の日

3月のお風呂



桃の湯

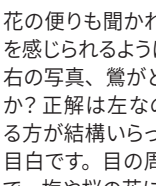
桃に含まれている保湿成分で、肌がしっとり潤います。また、桃の葉には消炎にも有効な成分も含まれています。



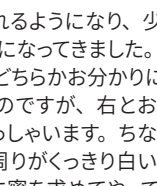
ローズマリー

ローズマリーは、古くから薬用、料理、美容など様々な用途で利用されてきたハーブです。気分の落ち込みを奮い立たせて心を元気にするといわれています。

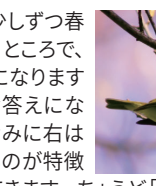
3月のアロマミスト



花の便りも聞かれるようになり、少しずつ春を感じられるようになってきました。ところで、右の写真、鶯がどちらかお分かりになりますか？正解は左なのですが、右とお答えになる方が結構いらっしゃいます。ちなみに右は目白です。目の周りがくっきり白いのが特徴で、梅や桜の花に蜜を求めてやってきます。ちょうど「ホーホケキョ」と耳にします時期に、目にすることが多いので春の代表的な鳥＝鶯と思ってしまうのか、目白の色によく似ているうぐいす餅の色から連想して、勘違いしてしまうんでしょうね。



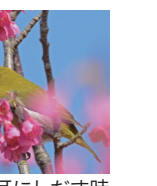
花の便りも聞かれるようになり、少しずつ春を感じられるようになってきました。ところで、右の写真、鶯がどちらかお分かりになりますか？正解は左なのですが、右とお答えになる方が結構いらっしゃいます。ちなみに右は目白です。目の周りがくっきり白いのが特徴で、梅や桜の花に蜜を求めてやってきます。ちょうど「ホーホケキョ」と耳にします時期に、目にすることが多いので春の代表的な鳥＝鶯と思ってしまうのか、目白の色によく似ているうぐいす餅の色から連想して、勘違いしてしまうんでしょうね。



花の便りも聞かれるようになり、少しずつ春を感じられるようになってきました。ところで、右の写真、鶯がどちらかお分かりになりますか？正解は左なのですが、右とお答えになる方が結構いらっしゃいます。ちなみに右は目白です。目の周りがくっきり白いのが特徴で、梅や桜の花に蜜を求めてやってきます。ちょうど「ホーホケキョ」と耳にします時期に、目にすることが多いので春の代表的な鳥＝鶯と思ってしまうのか、目白の色によく似ているうぐいす餅の色から連想して、勘違いしてしまうんでしょうね。



花の便りも聞かれるようになり、少しずつ春を感じられるようになってきました。ところで、右の写真、鶯がどちらかお分かりになりますか？正解は左なのですが、右とお答えになる方が結構いらっしゃいます。ちなみに右は目白です。目の周りがくっきり白いのが特徴で、梅や桜の花に蜜を求めてやってきます。ちょうど「ホーホケキョ」と耳にします時期に、目にすることが多いので春の代表的な鳥＝鶯と思ってしまうのか、目白の色によく似ているうぐいす餅の色から連想して、勘違いしてしまうんでしょうね。



花の便りも聞かれるようになり、少しずつ春を感じられるようになってきました。ところで、右の写真、鶯がどちらかお分かりになりますか？正解は左なのですが、右とお答えになる方が結構いらっしゃいます。ちなみに右は目白です。目の周りがくっきり白いのが特徴で、梅や桜の花に蜜を求めてやってきます。ちょうど「ホーホケキョ」と耳にします時期に、目にすることが多いので春の代表的な鳥＝鶯と思ってしまうのか、目白の色によく似ているうぐいす餅の色から連想して、勘違いしてしまうんでしょうね。

デイサービス オーク倶楽部 御陵前 TEL.072-243-7555

〒590-0835 堺市堺区西湊町 1-3-24

【ホームページ】 <https://www.oak-club.jp/>

【スタッフブログ】 <https://ameblo.jp/oak-club>

